

HEY, HAST DU STRESS ZU HAUSE?

Wenn dir etwas komisch, unangenehm oder blöd vorkommt, dann musst du damit nicht alleine sein! Wenn sich etwas für dich wie Gewalt anfühlt, dann ist es Gewalt.

Wichtig ist: Sprich mit jemandem darüber. Es kann dafür gesorgt werden, dass du doofe Situationen nicht nochmal erleben musst!

Unter dieser Nummer gibt es Hilfe für dich:

Nummer gegen Kummer
(für Kinder und Jugendliche)
Tel: 116 111 Mo – Sa 14 – 20 Uhr
www.nummergegenkummer.de

Save me online
www.save-me-online.de
Online-Beratung für Jugendliche